



歡樂世界
Kung Pao Bowl
Tel:02-26519947

113年6月午餐菜單 麗山國中



※提醒：餐點內有機率含有肉骨頭、魚刺，用餐時請小心食用，細嚼且慢嚥。魚經去刺加工處理，為避免有魚骨（刺）殘留，仍請指導學生小心魚骨（刺）。

地址：台北市南港路三段149巷49弄12號

行政院衛生署HACCP認證合格廠商 營養師：陳俞瑩(營養字第008067號)

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜一	青菜	湯	附品	外帶 餐盒 份	外帶 便當 份	面食 份	熟食 大卡
3	一	薏仁飯 白米.薏仁-蒸	★炸雞翅X1 雞肉-炸	滷味豬肉 豬肉.黑豆干.海帶-滷	雞茸洋蔥蛋 雞蛋.雞絞肉.洋蔥-炒	青菜	地瓜甜湯 地瓜		6.8	2.5	2.5	2.0 826
4	二	白米飯 白米-蒸	塔香鮑菇雞 雞肉.杏鮑菇.九層塔-炒	燒烤肉條X3 豬肉-燒	玉米洋芋 玉米.馬鈴薯.胡蘿蔔-炒	青菜	小魚豆腐湯 豆腐.小魚.洋蔥		6.6	2.7	2.5	2.0 827
5	三	有機白米飯 有機白米-蒸	椰漿炒肉 豬肉.洋蔥.馬鈴薯-炒	▲烤雞塊X3 雞肉-烤	燴炒鮮瓜 鮮瓜.木耳.胡蘿蔔-炒	有機菜	薏仁小排湯 薏仁.冬瓜.豬肉	水果	6.6	2.7	2.5	2.0 827
6	四	紅醬義大利麵 義大利麵-煮	香料雞排X1 雞排-燒	田園肉茸 玉米.肉茸-炒	▲地瓜薯條 地瓜薯條-烤	有機菜	南瓜濃湯 南瓜.馬鈴薯		7.0	2.6	2.8	1.5 849
7	五	紅藜飯 白米.紅藜-蒸	脆瓜燒雞 雞肉.脆瓜.蔬菜-燒	豬肉小炒 豆干.豬肉-炒	蒜炒高麗 高麗菜.木耳.胡蘿蔔-炒	有機菜	番茄洋芋湯 番茄.洋芋.胡蘿蔔		6.5	2.5	2.5	2.0 805
10	一	端 ~ 午 ~ 連 ~ 假										
11	二	白米飯 白米-蒸	燒烤雞排X1 雞肉-燒	招牌燉肉 豬肉.筍.梅菜-燉	紅絲白菜 白菜.胡蘿蔔.木耳-炒	青菜	綠豆薏仁 綠豆.薏仁		6.8	2.5	2.5	2.0 826
12	三	有機白米飯 有機白米-蒸	白醬玉米雞 雞肉.玉米.南瓜-炒	★▲金黃炸魚X2 魚肉-炸	海帶滷味 海帶.豆干-滷	有機菜	元氣雞湯 雞肉.蘿蔔	水果	6.6	2.7	2.8	2.0 841
13	四	DIY麵 *搭配炸醬* 麵-煮	滷雞腿X1 雞腿-滷	炸醬干丁 豆干丁.毛豆.豬絞肉-炒	珍菇高麗菜 高麗菜.珍菇-炒	有機菜	竹筍肉絲湯 竹筍.豬肉		7.0	2.8	2.5	2.0 863
14	五	小米飯 白米.小米-蒸	和風肉片 豬肉.白菜-燒	★▲鹽酥雞X3 雞肉-炸	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋.胡蘿蔔-炒	有機菜	洋芋肉骨茶湯 洋芋.豬肉		6.5	2.5	2.5	2.0 805
17	一	白米飯 白米-蒸	★▲卡拉雞X1 雞肉-炸	打拋豬肉 豬肉.洋蔥.番茄.九層塔-炒	玉米炒蛋 雞蛋.玉米-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜.豬肉	TAP 豆奶	6.8	2.5	2.8	1.8 835
18	二	白米飯 白米-蒸	咖哩雞 雞肉.馬鈴薯.紅蘿蔔-炒	▲海苔粉海鮮丸X2 海鮮丸-燒	拌炒雙絲 海帶.干絲-炒	青菜	赤肉白菜湯 白菜.豬肉		6.5	2.6	2.5	2.0 813
19	三	有機白米飯 有機白米-蒸	飄香肉排X1 豬肉-燒	奶油雞茸 雞絞肉.玉米.馬鈴薯-烤	木耳高麗菜 高麗菜.木耳-炒	有機菜	大滷湯 豆腐.筍絲.木耳	水果	6.5	2.7	2.5	2.0 820
20	四	芝香海苔飯 白米.海苔.芝麻-蒸	翅小腿X2 雞肉-滷	韓式炒肉 豬肉.白菜.洋蔥-炒	蔬香腐竹 腐竹.木耳.胡蘿蔔-炒	有機菜	三寶仙草 花豆.綠豆.薏仁		6.8	2.6	2.6	2.0 838
21	五	胚芽飯 白米.胚芽-蒸	彩燴雞丁 雞肉.瓜.彩椒-炒	無錫燒肉 豬肉.油豆腐.蔬菜-燒	烤地瓜X1 地瓜-烤	有機菜	清香筍片湯 筍片.木耳.胡蘿蔔		6.8	2.5	2.5	2.0 826
24	一	和風炒麵 麵.蔬菜-炒	沙茶肉絲 豬肉.豆干.蔬菜-炒	▲麥香雞X1 雞肉-烤	白菜滷 白菜.木耳-滷	青菜	紅豆麥片 紅豆.麥片		7.0	2.5	2.5	1.8 835
25	二	白米飯 白米-蒸	★香酥魚排X1 (生鮮水產品) 魚肉-炸	八寶肉醬 豬絞肉.毛豆.玉米.胡蘿蔔-炒	豆皮高麗菜 高麗菜.豆皮.胡蘿蔔-炒	青菜	珍菇雞湯 雞肉.珍菇.冬瓜		6.5	2.6	3.0	2.0 835
26	三	有機白米飯 有機白米-蒸	燒烤肉排X1 豬肉-烤	菇菇燉雞 雞肉.高麗菜.鮮菇-燉	紅燒筍 筍.香菇-燒	有機菜	山藥肉片湯 馬鈴薯.山藥.豬肉.枸杞	水果	6.8	2.5	2.5	2.0 826
27	四	紅藜飯 白米.紅藜-蒸	壽喜燒肉片 豬肉.洋蔥-燒	▲醬煮魚輪捲X1 魚輪.蘿蔔.豆皮.煮	菜脯炒蛋 雞蛋.菜脯-炒	有機菜	味噌豆腐湯 豆腐.洋蔥.味噌		6.6	2.5	2.5	2.0 812

※ 備註：本菜單含有蛋、奶、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮及其相關製品，不適合對其過敏體質者食用。全面採用優良認證食材，使用非基因改造玉米及豆製品，若想了解更詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看。

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)			副菜食材特性分析(次/月)			其他分析(次/月)		
豆類及 其製品	魚肉及 海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲調理食品	▲加工食品			★油炸品	✓甜湯	
						魚、肉類	其他				
0次	1次	8次	9次	17次	1次	5次	1次		4次	4次	